

## Asthma oder COPD Das sind die Unterschiede

Asthma und COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) sind nicht leicht zu unterscheiden. Denn bei beiden Krankheiten treten ähnliche Beschwerden auf, etwa Atemnot, Husten und pfeifende Atemgeräusche. Die richtige Diagnose ist aber wichtig, um früh mit der Behandlung beginnen zu können. Wie erkennt man also, welche Erkrankung vorliegt? Bei beiden handelt es sich um eine chronische Entzündung der Atemwege. Asthma wird aber meist durch Allergien ausgelöst. Deshalb tritt die Krankheit oft schon in der Kindheit auf, die Intensität variiert und Beschwerden äußern sich anfallartig. COPD hingegen entsteht durch langjähriges Rauchen oder hohe Feinstaubbelastung, daher sind vor allem Erwachsene ab 50 betroffen. Die Symptome treten regelmäßig auf und verschlechtern sich zu-



**Frühe Erkennung von Asthma und COPD ist wichtig.** Windnight/Shutterstock

nehmend. Zwecks eindeutiger Diagnose führen Ärzte dann verschiedene Lungenfunktionsmessungen durch. Sowohl für Asthma als auch für COPD gibt es Medikamente, darüber hinaus kann der Patient die Behandlung durch Bewegung an der frischen Luft und durch Vermeidung von Feinstaub, bei Asthma auch der auslösenden Allergene, unterstützen. Rauchen ist in keinem Fall eine gute Idee. (fst)

# Den Schlaf

**In Österreich leiden 25 bis 30 Prozent der Bevölkerung unter schlechtem Schlaf oder einer Schlafstörung.**

VON ANNA SCHUSTER

Unsere körperliche und psychische Gesundheit wird maßgeblich von gutem und ausreichendem Schlaf beeinflusst. So kann eine Schlafstörung etwa das Immunsystem schwächen oder Angsterkrankungen und Depressionen begünstigen. Wichtig ist es, eine Schlafstörung ärztlich abklären zu lassen, denn es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

### Stress abbauen

Zudem kann man durch verschiedene Maßnahmen selbst seine Schlafqualität verbessern. Stress stört den Schlaf,

daher können Entspannungstechniken und andere Methoden, die den Stressabbau fördern, unterstützend wirken. Eine ratsame Maßnahme des gesunden Schlafverhaltens besteht darin, abends allmählich geistige und körperliche Anstrengungen zu reduzieren und sich eine „Pufferzone“ zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen zu schaffen. Um die biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abzustimmen, sollte man möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen gehen und morgens um die gleiche Zeit aufstehen.

### Ernährungstipps

In puncto abendlicher Ernährung wird zum Beispiel empfohlen, drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen mehr zu essen – hungrig zu Bett gehen sollte man allerdings auch nicht. Rauchen

## Ein träger Lebensstil macht auch die Verdauung träge

Verstopfung ist in den Industrieländern ein weit verbreitetes Krankheitsbild. Mit 15 Prozent bei Frauen und fünf Prozent bei Männern kommt die Obstipation – so der Fachbegriff – auch in Österreich relativ häufig vor. Darunter versteht man das subjektive Empfinden, dass der Darminhalt nicht in ausreichender Häufigkeit, Menge oder Konsistenz oder nur unter Schmerzen ausgeschieden werden kann.

Die möglichen Ursachen sind vielfältig. So können bestimmte Erkrankungen oder Medikamente, eine Änderung des gewohnten Tagesablaufs, hormonelle Veränderungen oder – im Alter – eine gestörte Peristaltik durch nachlassende Muskelkraft den Stuhlgang beeinträchtigen. Häufig ist es aber auch der moderne Lebensstil, der zu Verstopfung führt. Neben der Ernährung



**Der moderne Lebensstil beeinträchtigt die Verdauung.** Kmpzz/Shutterstock

spielen die Flüssigkeitszufuhr und die körperliche Bewegung eine entscheidende Rolle. Ballaststoffreiche Kost, mindestens zwei Liter Wasser, stark verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Tees pro Tag sowie sportliche Betätigung fördern eine ausgewogene Darmflora und damit die Darmtätigkeit. Und wichtig: Gut gekaut, jeder Bissen am besten 40 Mal, ist halb verdaut. (mak)

## VERDAUUNGS- PROBLEME?

**OPTIFIBRE® BRINGT  
IHREN DARMS WIEDER  
INS GLEICHGEWICHT**



**UNTERSTÜTZT DIE  
DARMTÄTIGKEIT AUF  
NATÜRLICHE WEISE**

**Bei Verstopfung, Durchfall  
oder Reizdarm.**

- ✓ Wirkung klinisch belegt
- ✓ Einfache Anwendung, geschmacks- & geruchsneutral
- ✓ Auch für Schwangere, Stillende & Kinder ab 3 Jahren geeignet

[www.optifibre.at](http://www.optifibre.at)

# verbessern



**Die Schlafumgebung sollte angenehm gestaltet werden. Auch räumliche Abdunkelung fördert guten Schlaf.**

Foto: Shutterstock/Damir Khabirov

begünstigt Schlafstörungen, daher wird Rauchern das Aufhören nahegelegt. Alkohol darf keinesfalls als Schlafmittel eingesetzt werden. Erwiesenermaßen beeinträchtigt er die Schlafkontinuität und reduziert den Tiefschlaf. Auf koffeinhaltige Getränke reagieren viele empfindlich, daher sollte man vier bis acht Stunden vor dem Schlafengehen auf diese verzichten.

**Beruhigende Pflanzen**  
Dafür können diverse Tees oder pflanzliche Präparate das Ein- und Durchschlafen sowie die Schlafqualität verbessern. Als „natürliche Helfer“ für mehr Entspannung und ruhige Nächte werden traditionell beispielsweise Kamille, Lavendel, Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Ashwagandha eingesetzt. Als Badezusatz eignen sich ätherische Öle.

## RSV: Impfung ab 60 Jahren empfohlen

Eine RSV (Respiratorisches Synzytial Virus)-Infektion kann für Säuglinge kritisch werden. Doch auch ältere Menschen sind gefährdet. Schwere Verläufe einer RSV-Erkrankung können dramatische Auswirkungen haben. Der Österreichische Impfplan empfiehlt nun die RSV Impfung allgemein bei Personen ab 60 Jahren. Die Ansteckung mit RSV erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion, vereinzelt auch durch Schmierinfektion.



**Mit der Impfung vor schweren Verläufen schützen.**

©Shutterstock

Asthma, COPD, chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder geschwächtem Immunsystem. Im neuen Österreichischen Impfplan wird eine RSV-Impfung für Menschen ab 60 Jahren allgemein empfohlen. Am besten noch vor der Saison, die in Österreich meist im November beginnt. Fragen Sie Ärzt\*innen oder Apotheker\*innen und finden Sie weitere Infos auf [rsvschutz.at](http://rsvschutz.at) und Facebook (Initiative RSV Schutz). **WERBUNG**

Mit freundlicher Unterstützung von GSK.  
NP-AT-ABX-ADV-R-230003; 10/2023

Hoggar® Night  
**GOOD NIGHT**



**-2€**

**Jetzt -2 € beim Kauf von Hoggar NIGHT Duo Natural sparen!**

PZN: 5473772, Gültig vom 01.10. bis 30.11.2023. Nur in teilnehmenden Apotheken. \* unterstützt die normale Funktion des Nervensystems. 182\_HOG\_0723

**Grippostad®**  
**STARK bei Erkältung**



**4-er Wirkstoffkombination**

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**STADA**  
Caring for People's Health

**Leistungsdruck? Ohne mich!**



**JETZT 3,- EURO SPAREN\***

**Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT**

**PADMA® NERVOTONIN**  
Kibukapazin für innere Ruhe und natürliche Gelassenheit!

**Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. Natürlich!**

**PADMA**  
Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

\*Aktion gültig von 1.10. bis 31.12.2023

## Grippaler Infekt oder doch die „echte Grippe“?

In der letzten Grippesaison gab es 4.020 Todesopfer in Österreich, einige hätten vermieden werden können. Risikogruppen gilt es daher zu schützen und Erkrankungen vorzubeugen. Sowohl der grippale Infekt als auch eine Influenza werden über Tröpfchen- oder Schmierinfektionen verbreitet. Während Ersterer meistens schleichend startet, ist der Beginn einer Influenza oft schlagartig. Spätestens wenn schwere Symptome wie hohes Fieber auftreten, sollten sich Betroffene in ärztliche Behandlung begeben. Aber schon vorher können viele vorbeugende Maßnahmen getroffen werden. Das regelmäßige und gründliche Händewaschen kann vor Ansteckung schützen. Beim Husten und Niesen sollte – statt der Hand – ein Einwegtaschentuch oder zumindest die Ellenbeuge vorgehalten werden.

**Impfung um maximal 7 Euro**  
Die Grippeimpfung ist allgemein empfohlen, vorrangig für Risikogruppen. Zu Letzteren zählen etwa Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr, Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und chronisch Kranke. Um jene Personen und deren Umfeld zu schützen,



**Viel zu trinken ist in beiden Fällen wichtig.**

Foto: Shutterstock/JulijaDmitrijeva

wird die Influenza-Impfung günstig oder kostenlos angeboten. Für Menschen mit Vorerkrankungen gibt es zudem Medikamente, die möglichst früh nach Symptombeginn eingenommen werden sollten, um bestmöglich wirken zu können. Alle Personen können sich österreichweit zu einem Preis von maximal sieben Euro Selbstbehalt impfen lassen – dies ist heuer erstmals im Rahmen des öffentlichen Impfprogramms Influenza (ÖIP) möglich. Gratis wird die Impfung für alle unter 18 Jahren, für Rezeptgebührenbefreite sowie bei Impfaktionen in Betrieben, Alten- und Pflegeheimen angeboten. Interessierte sollten sich am besten vorab erkundigen, wo die Impfung im Rahmen des ÖIP-Influenza angeboten wird. (inp)

# Zukunft der

## Die Entwicklung künstlicher Intelligenz birgt ungeahnte Möglichkeiten in Medizin und Forschung.

In Österreichs Spitälern und Ordinationen finden bereits unterschiedliche Untersuchun-

gen und Therapien statt, bei denen künstliche Intelligenz zum Einsatz kommt. Exemplarisch für fortschrittliche Diagnoseverfahren ist die Cardisiographie. Sie liefert ein dreidimensionales Vektorkardiogramm der elektrophysikalischen Eigenschaften des Herzens und erkennt mittels eines Algorithmus und neuronaler Netze Muster von Herzerkrankungen.

### Personalisierte Ratschläge

Ein weiteres Beispiel für ein bundesweit laufendes Projekt, entstanden als Ergebnis einer europaweiten Studie, ist die App „eSmart“. Als österreichische Forschungsinstitution fungierte die MedUni Wien. Krebspatienten füllen täglich einen Symptomfragebogen aus, anhand dessen ein trainierter Algorithmus den Schweregrad von Nebenwirkungen der Therapie ermittelt. Die Daten werden in Echtzeit datenschutzkonform vom Handgerät auf einen Server übertragen. Im Anschluss erstellt das Handgerät per-

## MeinÖsterreich

gen und Therapien statt, bei denen künstliche Intelligenz zum Einsatz kommt. Exemplarisch für fortschrittliche Diagnoseverfahren ist die Cardisiographie. Sie liefert ein dreidimensionales Vektorkardiogramm der elektrophysikalischen Eigenschaften des Herzens und erkennt mittels eines Algorithmus und neuronaler Netze Muster von Herzerkrankungen.

## Spinat soll man auf keinen Fall aufwärmen, oder?

Manches, was Eltern ihren Kindern beibringen, fällt in die Kategorie Mythos. Dass man Spinat nicht aufwärmen soll, stimmt aber. Spinat enthält

viel Nitrat, das von Mikroorganismen in Nitrit umgewandelt werden kann, und daraus können schädliche Nitrosamine entstehen. (mak)



# UNTERSUCHUNG GANZ EINFACH VEREINBAREN!

Mammografie-Termine können bei jeder Radiologie-Einrichtung, die am Früherkennungs-Programm teilnimmt, vereinbart werden. Suche unter [www.früh-erkennen.at](http://www.früh-erkennen.at)



Jetzt Termin vereinbaren und Brustkrebs früh erkennen!

0800 500 181

Montag bis Freitag:  
08:00 bis 18:00 Uhr

# Medizin

sonalisierte Ratschläge zur Selbsthilfe, bis das Klinikteam telefonisch oder via Handgerät Kontakt mit dem Patienten aufnimmt.

Auch in der Vorsorge kann künstliche Intelligenz helfen, schwerwiegende Krankheiten abzuwenden. Das Krankenhaus Ried etwa arbeitet mit einer Software, welche anhand eines trainierten Algorithmus das individuelle Risiko einer primären Demenzerkrankung ermittelt. Ziel ist es, eine akute Verwirrtheit schon sehr früh zu detektieren und zu behandeln – sei es durch weitere diagnostische Schritte, Medikamente oder spezielle pflegerische Maßnahmen.

**Letztentscheidung bei Ärzten**  
Mindestens 43 Projekte werden laut der Gesundheit Österreich GmbH momentan zum Thema künstliche Intelligenz in Öster-



**Künstliche Intelligenz unterstützt die Ärzte.** Foto: Shutterstock/thinkhubstudio

reichs Spitälern entwickelt. Sie begünstigen weitere Innovationen, entlasten die Ärzte und das Gesundheitssystem und können zu einer gesünderen Gesellschaft beitragen. Experten betonen aber, dass künstliche Intelligenz niemals alleine medizinische Entscheidungen treffen dürfe. (mat/KaM)



## Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

**Konzentrationschwäche und verminderte Merkfähigkeit? Was tun, wenn die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt?**

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden.

Ginkgo biloba, Lecithin sowie der Vitamin B Komplex sind hierbei die idealen Energielieferanten. Ginkgo wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und den Energiestoffwechsel im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer optimalen Sauerstoff- und Energieversorgung der Gehirnzellen. Lecithin ermöglicht eine verbesserte Informationsweitergabe im Nervensystem. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen zusätzlich den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohl-schmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex. Durch die Einnahme kann die Gehirntätigkeit gesteigert und die Konzentrations- und Gedächtnisleistung verbessert werden. Auch milde Formen der Altersvergesslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

Ideal für unterwegs sind die neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

**Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!**

**Vorteilspackung**  
Ginkgo Lecithin plus  
2 x 500 ml!

Jetzt  
**€ 5,-**  
sparen\*!



\* Sie sparen € 5,- beim Kauf einer Vorteilspackung Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml. Im Oktober in allen teilnehmenden Apotheken erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.



Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



## Canephron® forte versteht meine Blase

**Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. Canephron® forte bringt schnelle Abhilfe und entspannt die Blase.**

**Geballte 4-fach Wirkung gegen Harnwegsinfekte**  
Canephron® forte hilft rasch und effektiv dank der einzigartigen 4-fach Wirkung. Es unterstützt nicht nur die Ausspülung der Bakterien. Canephron® forte kann mehr: Es lindert Schmerzen, löst Krämpfe und hemmt die Entzündung. So wird die Infektion gezielt behandelt.

**Entspannte Blase = entspannter Alltag**  
Übrigens – 84% der Anwenderinnen spürten eine schnelle Symptomlinderung innerhalb von 24 Stunden.<sup>1</sup> Mit einer erholten Blase, kann der Alltag wieder unbeschwert gemeistert werden.

1 Umfrage für Bionorica® SE unter Frauen (n=2166), die mindestens eine Blasenentzündung in den letzten 12 Monaten hatten (18-65 Jahre), Deutschland, November 2022



**Canephron® forte** Dragees

30 Überzogene Tabletten  
in 10 Blisterpackungen

Für Ihre Apotheke PZN 4964723

**Canephron® forte**

www.canephron.at

bereits ab  
12 Jahren

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT\_CAN-21\_5/2023

WERBUNG

WERBUNG

# Reden wir über harten Stuhl!



Mag. Dirk Meier  
Nährstoffexperte

## So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15 % der Bevölkerung regelmäßig daran.<sup>1</sup> Die Begleitscheinungen reichen von einem Blähbauch bis hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des unangenehmen Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

### Was kann man tun?

Um natürlich gegensteuern zu können, muss man zunächst

verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl letztlich sämtliches Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

### Praktische Tipps

Für den Alltag empfiehlt es sich, am Tag mindestens 2 Liter Wasser zu trinken. Nutzen Sie dafür am besten eine Wasserflasche, die sie immer mit dabei haben

oder stellen Sie sich stets einen Wasserkrug in Griffnähe, um an das Trinken erinnert zu werden. Was die Ballaststoffzufuhr betrifft: Ballaststoffreiche Kost wie Beeren, Vollkornbrot oder Samen ist nie falsch. Unserem stressigen Alltag geschuldet, bleibt die Zufuhr von ausreichend Ballaststoffen aber oft aus. Sinnvoll können dann vordosierte Ballaststoffkombinationen aus der Apotheke sein.

<sup>1</sup>Andresen V et al. S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 651–72



## Meine Empfehlung: Dr. Böhm® Darm aktiv



Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination ausgewählter Ballaststoffe. Es sorgt (etwa dank dem enthaltenen Flohsamen) im Darm für einen natürlichen Quellereffekt und somit wieder für einen angenehmen weichen Stuhl sowie eine leichte und regelmäßige Darmentleerung, so wie es eigentlich sein sollte. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

# Nie wieder trockene, rissige Hände

Wenn die Hände trocken und gereizt sind, ist das nicht nur unangenehm, sondern macht auch kein schönes Bild. Spezielle Pflegeprodukte helfen.



### Pflegeprodukte – worauf achten?

Um die Haut rasch zu beruhigen, ist eine spezielle Pflege sinnvoll, die die Regeneration der obersten Hautschicht anregt. Beim Kauf eines entsprechenden Produkts sollte man darauf achten, dass pflanzliche Öle und Dexpanthenol

als Inhaltsstoffe enthalten sind. So unterstützen etwa Omega 3-Öle aus Wildrosen und Omega 9-Öle aus Oliven die Neubildung von Hautzellen. Dexpanthenol wiederum spendet zusätzlich Feuchtigkeit und lindert den Juckreiz, wodurch sich die Haut schnell wieder beruhigen kann.

Eine Pflegecreme, die diese Inhaltsstoffe enthält und besonders häufig in der Apotheke empfohlen wird, ist die Lasepton® Regenerations-Creme. Die reichhaltige Formel pflegt trockene und raue Hände wieder geschmeidig, beruhigt gerötete Stellen und wirkt auch vorbeugend gegen Austrocknung. Tipp bei besonders strapazierten Händen: Regenerations-Creme am Abend dick auftragen und über Nacht einwirken lassen.

Für Ihren Apotheker  
**Lasepton® Regenerations-Creme**



PZN 4036779

# Wie steht es um Ihre Abwehrkräfte?

**Jetzt, wo der Sommer endgültig vorüber ist, wird unser Immunsystem wieder auf die Probe gestellt.**

Als komplexer Abwehrmechanismus bekämpft unser Immunsystem Krankheitserreger und schützt unseren Körper vor negativen Einflüssen aus unserer Umwelt. Stress, Schlaf- und Nährstoffmangel aber auch die sinkenden Temperaturen verlangen unserem körpereigenen Schutzschild einiges ab. In der kälteren Jahreszeit haben Viren und Bakterien daher leichtes Spiel. Wer nach gezielter Stärkung für die Abwehrkräfte sucht und so das Immunsystem unterstützen möchte, findet diese in traditionsreichen Heilpflanzen, die schon seit jeher in der Erkältungszeit eingesetzt werden.

## **Gesund bleiben dank Pflanzenkraft**

Zu diesen Pflanzen zählen etwa Sternanis, Echinacea, Sanddorn und Holunder: Ihre natürlichen Inhaltsstoffe wirken sich nachweislich positiv auf das Immunsystem aus. So enthält etwa der Sternanis gesundheitsfördernde ätherische Öle sowie Shikimisäure, die auch als Basis eines Grippewirkstoffs verwendet wird. Sanddorn wiederum weist einen viermal so hohen Vitamin-C-Gehalt auf, wie z. B. Zitronen.

## **Immun-Booster zum trinken**

Wer die gebündelte Kraft dieser natürlichen Immun-Booster nutzen möchte, kann auf Dr. Böhm® Immun Elixier zurückgreifen. Das wohltuende Trinkpulver wurde in jahrelanger Forschungsarbeit von Gesundheitsexperten entwickelt und enthält einen kraft-



vollen Mix aus Sanddorn, Holunder, Echinacea, Sternanis und Melisse. Ergänzt wird dieser durch wichtige Vitalstoffe wie Zink, Selen und Vitamin D. Eine effektive Kombination, die es in dieser Zusammensetzung noch nie gab. Dr. Böhm® Immun Elixier ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

**Anwendungstipp:** Das Trinkpulver wird einfach in kaltem oder heißem Wasser aufgelöst

und verwandelt sich damit in ein wohltuendes Getränk mit Johannisbeer-Geschmack.

Für Ihren Apotheker  
**Dr. Böhm® Immun Elixier  
Trinkpulver**



Mit Johannisbeer-Geschmack

PZN 5377011

# Wenn sich alles dreht...

**So gewinnen Sie bei Schwindel die Sicherheit im Alltag zurück.**

Wenn sich ein Schwindelanfall ankündigt, ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und Sauerstoff zu versorgen. Oft hilft es bereits, sich hinzusetzen, mehrmals tief ein- und auszuatmen und ein Glas Wasser zu trinken. Viele haben auch gute Erfahrungen damit gemacht, den Kopf mit einem kalten Umschlag zu kühlen.



## **Natürliche Hilfe**

Für immer mehr Betroffene haben sich außerdem die homöopathischen Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® bewährt. Das Besondere an diesem Präparat: Die Kombination von pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa aus Kokkelskörnern, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden, und der ebenfalls altbewährten Heilpflanze Mistel. Diese wird seit Jahrhunderten zur

Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet. Die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

Für Ihren Apotheker  
**Apozema® Nr. 30  
Schwindel & Kreislauf  
Tropfen**

PZN 0987905

Homöopathische Arzneispezialität – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



# APOTHEKEN-TIPP

## BEI STRESS UND ÜBERLASTUNG

**Wer kennt es nicht? Immer wollen alle gleichzeitig etwas von einem – ob im Büro oder zuhause. Schnell fühlt man sich da gestresst und überlastet. Tagsüber ist man nervös und abends kann man nur schwer abschalten.**

Besonders empfehlenswert sind hier die hochdosierten und rasch wirkenden Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm®. Sie helfen dabei im Alltag entspannt und gelassen zu bleiben.

**Gut zu wissen:** Die Passionsblume kann tagsüber und abends eingenommen werden. Denn sie beruhigt ausschließlich und macht nicht müde. Dadurch bewahrt man tagsüber einen klaren Kopf und kann abends ganz ohne zusätzliches Schlafmittel besser einschlafen. Speziell die Tabletten von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze, wodurch ihr Effekt rasch einsetzt.



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.**